Institut de Formations et d'Animations Sportives
Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94
10 rue Garon Duret - 69008 LYON
06 98 77 30 05
ifaslyon8@free.fr

I.F.A.S
L'école de la réussite !

Préparation physique express

pour les sports de combat

Boxes pieds-poings – Arts martiaux

Le concept du « 5x9»

« L'harmonie du corps et de l'esprit ouvre le chemin de l'équilibre »

A qui s'adresse la formation

Cette formation est ouverte à **tous !!**

Principalement aux professionnels et futurs professionnels de l'entrainement sportif ayant au minimum un diplôme fédéral et très motivés par la préparation physique. Cette formation est également accessible aux préparateurs physiques désireux d'élargir l'éventail de leur pratique actuelle vers la préparation physique des boxeurs.

Objectif

Participer à l'accompagnement et la préparation physique des pratiquants et des compétiteurs. Développer les applications du concept de 5x9 et de ses séances complémentaires dans les domaines de l'entraînement en sports de combat.

Vous apprendrez les connaissances de base théoriques et pratiques afin de développer vos compétences en préparation physique. Vous recevrez un manuel de formation ainsi qu'une certification (attestation de formation).

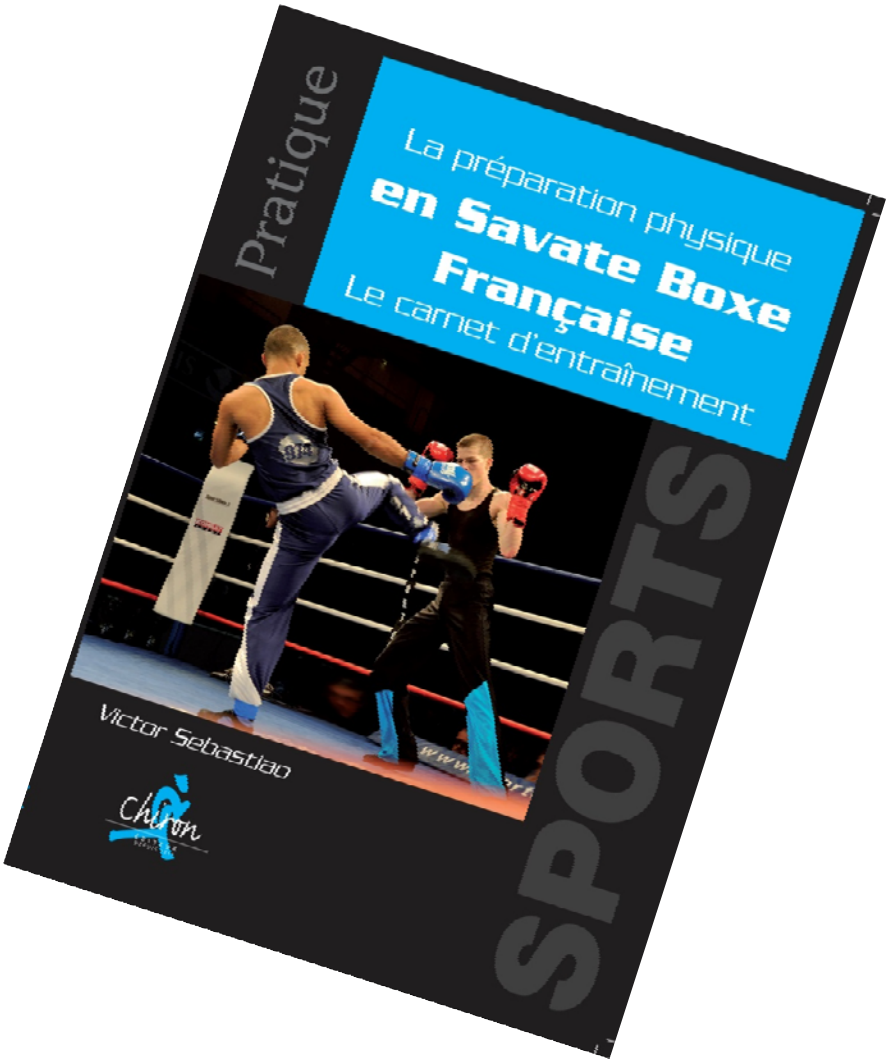
Les sports de combat de percussion (ex : la savate boxe française) serviront de support principal à l'illustration de la formation. Cette formation ne s'adresse qu'indirectement aux sports de combat de préhension (ex : le judo).

- La définition de la préparation et de l'accompagnement physique.
- Les spécificités des sports de combat.
- Le concept de « 5x9 » et son mode d'emploi :
  - Trame d'une séance type « 5x9 »
  - Périodisation et trame d'une saison sportive pour le concept de « 5x9 »
- Les connaissances méthodologiques fondamentales (endurance, force, souplesse)
- Les séances de base :
  - Séance reprise
  - Séance 1ère période (puissance)
  - Séance 2ème période (explosivité)
  - Séance équilibration

Institut de Formations et d'Animations Sportives
Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94
10 rue Garon Duret - 69008 LYON
06 98 77 30 05
ifaslyon8@free.fr

- Evaluation express des qualités physiques :
  - Présentation des tests
  - Procédure d'évaluation

- Les séances complémentaires :
  - Tabata, Defi, Pletnev, Hiit x12
- La relaxation musculaire dynamique sophrologique et Trager.
- Les automassages et les trigger points.



Institut de Formations et d'Animations Sportives
Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94
10 rue Garon Duret - 69008 LYON
06 98 77 30 05
ifaslyon8@free.fr

Organisation

Une équipe d'intervenants mettra ses compétences à votre service. Ils sont tous certifiés en préparation physique express et se sont forgés une solide réputation dans le domaine des sports de combats et de la préparation physique grâce à leur professionnalisme et leurs qualités de formateur.

- **Durée** : 21 heures de formation (théorique et pratique), en 3 jours consécutifs (vendredi de 10h à 18h, samedi de 9h à 18h et dimanche de 9h à 16h30) de cours, d'entrainement et de travaux pratiques.

- **Lieu** : A Lyon. L'adresse exacte ainsi que les informations pratiques vous seront communiquées avec votre convocation.

- Les prestations ne comprennent pas l'hébergement et la restauration. Nous vous adresserons une liste d'hôtel avec votre convocation.

- Nombre minimum de stagiaires : 8.

Certification

A l'issue de la Formation, nous vous remettrons une **attestation de formation à la préparation physique express « 5x9 »**.

L'évaluation se fera en fonction :

- De l'assiduité.
- De la qualité de la participation.
- De l'appréciation de l'équipe formatrice.

Tarif

- **Coût** : 330 €.

- Tarif réduit pour les groupes (8 personnes) : 300€.

- **Date limite d'inscription** : 4 semaines avant la date de début de la formation.

Bulletin d'inscription à télécharger sur le www.sophrogym.com